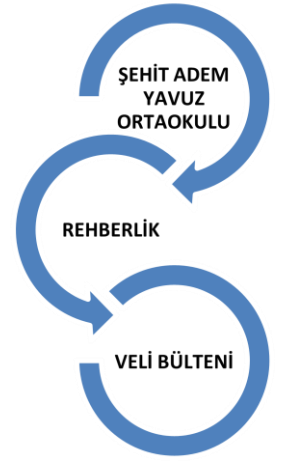


# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



Değerli Velilerimiz,  
Günümüzde teknoloji kullanımı neredeyse kaçınılmaz bir gerekliliktir. Bu ay ki bültenimizde “Bilinçli teknoloji kullanımı” konusunu ele alacağız. Ülkemizde sosyal yaşamı etkilemeye başlayan teknolojinin, başta çocuklar ve gençler olmak üzere nüfusun büyük çoğunluğunu etkisi altına aldığı görülmektedir. Bu gelişmenin çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı üzerine etkilerini belirlemek ve bu konuda gerekli önlemleri almak kaçınılmaz bir zorunluluktur.

## Teknolojiyi Kullanmak Ama Nasıl?

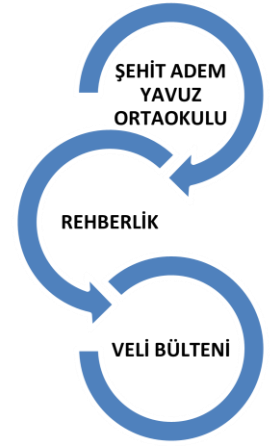
- ✓ Olumlu Kullanma
- ✓ Kötüye Kullanma
- ✓ Bağımlılık



## Olumlu Kullanma

- ✓ İnternet ve teknoloji çocuklara özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlamaktadır. Çocuklar, okullarda, projeler için bilgi toplamakta, başka bir okuldaki veya ülkedeki uzmanlara yazılarını gönderip fikirlerini almakta ve değişik okullardaki öğrenciler ile birlikte proje yürütebilmektedir.
- ✓ Çocuklar, e-posta aracılığıyla kendilerine yeni arkadaşlar edinmekte ve değişik ülkelerden kişileri tanımaktalar. Ayrıca uzmanlarla yazışarak, ilgilendikleri konuda bilgi edinebilmektedir.
- ✓ İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa da özendirir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinen çocuklar, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler





- ✓ İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa da özendirir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinen çocuklar, kendileri de bir şey yapmak istemektedirler.
- ✓ İnternet ve teknoloji, çocukların küresel bir dünyada yaşadıkları gerçeğini vurgular. Çocuklar başka ülkeler hakkında çok çabuk ve geniş bir şekilde bilgi edindikleri gibi dünyanın hemen her tarafından arkadaş da edinebilir.

### **Kötüye Kullanma**

Çocukların teknoloji ve interneti;

- ✓ Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanması
- ✓ Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanması,
- ✓ Kullanımın uzun süreli olması,
- ✓ Uygunsuz içeriklere maruz kalması,
- ✓ Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilir.

### **Kötüye kullanım aşağıdaki gelişim düzeylerini olumsuz etkiler:**

#### **✓ Fiziksel Gelişim**

**Uyku düzeni bozulabilir;** çocuklar ve ergenler daha fazla televizyon seyredebilmek, daha fazla internete girebilmek, daha fazla dijital oyun oynayabilmek ya da arkadaşlarıyla mesajlaşabilmek için daha az uyumaktadırlar.

Uyku düzeni bozulduğunda ve ihtiyaç duyulan 6-8 saat arası uyku alınmadığında kişinin;

- ✓ Saldırganlık seviyesi ve dürtüsel davranışları artar,
- ✓ Dikkat eksikliği artar ve böylece öğrenme süreci olumsuz etkilenir.



**Beslenme sorunları oluşabilir;** teknolojiye bağımlı yaşayan kişilerde Zamandan kazanmak için şekerli gıdalar ve “fast food” tüketimi çok fazladır. Bu durum dengesiz ve sağlıksız beslenmeye ve kişinin aşırı kilo almasına neden olur. Ayrıca şeker vücutta bağımlılık oluşturan bir maddedir ve vücuda ihtiyaçtan fazla enerji verir. Bu enerji atılmadığında dürtüsellığı artırır.

**Hareketsiz bir yaşama itebilir;** hem sağlık için zararlı hem de zihinsel ve psikolojik açıdan da zararları vardır. Var olan enerji spor ile faydalı bir şekli sakın kalamayabilir, dikkatini yoğunlaştırılamayabilir.

### ✓ Psikolojik Gelişim

Psikolojik gelişimde; bireyin kendini ilgileri, yetenekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanıması, artılarının eksilerinin farkında olması, eksik yönlerini geliştirmesi ve kendisiyle barışık olması beklenir.



Teknolojinin amaçsız ve sınırsız kullanımıyla birey kendine psikolojik gelişim için gerekli olan soruları soramayabilir, bu zamanı bulamayabilir ve bu ihtiyacı hissetmeyebilir. Bunlar olmadan da duygularını yönetebilmesi, iradesini güçlendirip kendine söz geçirebilmesi, bir hedefe odaklanıp peşinden gidebilmesi çok zor olur hatta hiç mümkün olmaz

### ✓ Sosyal – Duygusal Gelişim

Bireyin yakın çevresiyle düzenli ve derinlikli, uzak çevresiyle de seviyeli ve mesafeli bir ilişki kurması, sağlıklı sosyal gelişim için önemli bir kriterdir. Birey, çevresiyle ilişkisinde duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını kırmadan ve kırılmadan ifade edebilmelidir.

Sağlıklı sosyal becerilere sahip olmak isteyen bir kişi toplumun içerisinde yer alarak, toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, toplumun kabullerini ve retlerini bilerek ilişkilerini şekillendirmelidir.

Teknolojinin kötüye kullanımında sosyal gelişim için gerekli, düzenli ve derinlikli ilişki ihtiyacı giderilememektedir. Bu durum da sosyal gelişimi olumsuz etkilemektedir.



Çocuklarda özellikle; teknoloji bağımlılığı, çocukların iç dünyasının ve hayal gücünün körelmesine neden olabilmektedir. Bu durum çocukları büyüme süreçlerinin yavaşlamasına sebep olmaktadır. Tam olarak ne istediğini bilmeyen ama “ısrarla bir şeyler isteyen” çocukların doyumsuz istekleri ölçsüzce beslendiğinde, yaşamlarının ilerleyen yıllarında, ne istediğini bilmeyen tatminsiz yetişkinlere dönüşürler ve o yetişkinler, her şeyi elde etseler de içlerinde giderilem hissiyle, yani duygusal açlıkla yaşamlarını sürdürürler.



### ✓ Zihinsel Gelişim

Zihinsel gelişimin sağlıklı olabilmesi için aşağıdaki tutum ve davranışlara ihtiyaç vardır:

- ✓ Bilgiyi sevmek,
- ✓ Doğru ve faydalı bilgi kaynaklarına yönelmek,
- ✓ Okumak, görmek, düşünmek,
- ✓ Bilgi kanallarını doğru kullanmak,
- ✓ Zihni temiz tutmaktır.

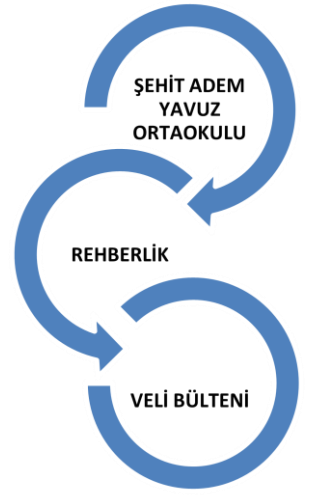
Teknoloji kullanımı, kişinin zihinsel kapasitesini boşa kullanacak şekilde gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyor ve bilgi o kapasitenin içerisinde kendine yer bulamıyorsa, yanlış ve zararlı bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiliyorsa veya zihin seyredilip unutulmuş eğlence görüntüleriyle dolmuş ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur.



## Bağımlılık

### Sosyal Medya Bağımlılığı;

- ✓ Boş zamanlarda ilk akla gelen seçenekse,
- ✓ Gerçek hayatın önüne geçiyorsa,
- ✓ Günlük hayatın ve sorumlukların aksamasına sebep oluyorsa,
- ✓ Gerçek arkadaşlıkların yerine sanal arkadaşlıklar ve takipçiler aldıysa,
- ✓ Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- ✓ Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı oluyorsa sosyal medya bağımlılığından söz edilebilir.



### Oyun Bağımlılığı;

- ✓ Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriliyorsa,
- ✓ Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediliyorsa,
- ✓ Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsenmeye başlandıysa,
- ✓ Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşanmaya başlandıysa,
- ✓ Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu akademik başarının düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi durumunda oyun bağımlılığından söz edilebilir

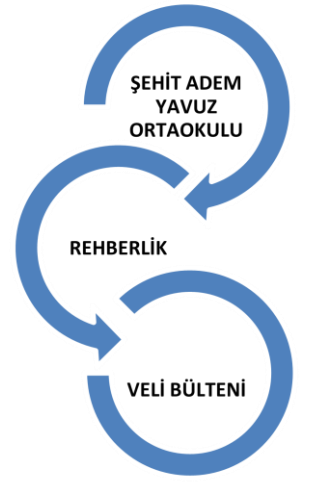


## Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı;

İnternetin denetimsiz, sınırsız, amaçsız, uzun süreli ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması, fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiler.

### Bağımlılık Nasıl Etkiler?

- ✓ Çocuk kendi oluşturduğu sanal dünya içinde kaybolur ve sosyal yaşamdan kopar.
- ✓ Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşim içinde olmak yerine eve kapanabilir.
- ✓ İnternet kullanım süresi arttıkça saldırganlık, genel sağlık durumunda bozulma (göz yorgunluğu, sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk, hareketsiz kalma vb.) ve depresif belirtiler görülme oranı artmaktadır.
- ✓ Kişiler arası duyarlılıklar azalır.
- ✓ Özgüvende düşüş olabilir.
- ✓ Sürekli uykusuz ve yorgun görümler başlar.
- ✓ Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması durumu yaşanır.
- ✓ Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme görülür.
- ✓ Sosyal gelişimde belirgin ölçüde gerileme yaşanır.
- ✓ İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme başlar.
- ✓ Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama durumları yaşanabilir.

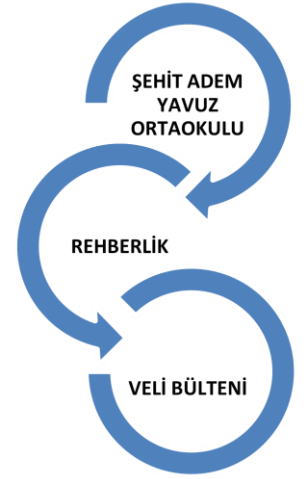


## Bağımlılıktan Kurtulmak İçin Ailelere Öneriler:

- ✓ Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirlemek ve bu kurallara öncelikli olarak ailelerin uymasına özen göstermek ve model olmak,
- ✓ Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olmak,
- ✓ Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermemek ve televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemek,
- ✓ Bilgisayarda oyunun yerini spor, hobi ve benzeri etkinliklerle doldurmak,
- ✓ Çocuklarına internette vakit geçirme konusunda katı kısıtlamalar ve cezalar vermek yerine onlarla karşılıklı konuşmak ve ikna yolunu seçmek, yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltması konusunda destek olmak,
- ✓ Çocuğunuzun ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmamak, ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirmek,



- ✓ Sosyal ağlarda tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söylemek ve kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol etmek,
- ✓ Çocuğunuza internet ve sosyal ağlarda profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlamları hakkında konuşmak ve özel bilgi, telefon, T.C. kimlik numara ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğütlemek,
- ✓ Gerçek hayattaki başarının daha değerli olduğunu fark etmesini sağlamak,
- ✓ Teknolojinin yararları ve zararları hakkında çocuğunuzla konuşmak,
- ✓ Güçlü ve pozitif aile bağları geliştirmek, çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olmak,
- ✓ Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgiye sahip olmak,
- ✓ Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olmak,
- ✓ Çocuğun internet ve bilgisayar kullanımı için "ev içi denetleme" sistemlerini oluşturmak,
- ✓ Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmemek,
- ✓ Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmamak,
- ✓ Gerekirse psikolojik danışmandan uzman desteği almaktır.



## KAYNAKÇA

- ✓ *Bilgisayar Terimleri Rehberi*  
<http://www.bilisimterimleri.com>
- ✓ *Türk Kütüphaneciliği Derneği* [www.tk.org.tr](http://www.tk.org.tr)
- ✓ *Doğuştan Dijital John Palfrey, Urs Gasser*  
*Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı* [www.tbm.org.tr](http://www.tbm.org.tr)
- ✓ *Ataşehir Yönder Okulları Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi dökümanları*

